

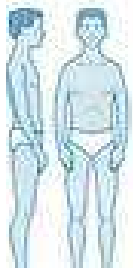
BIOTIPO E ALLENAMENTO

Nel 1940 gli studi di William Sheldon (The Varieties of Human Physique ,1940 and The Varieties of Human Temperament: A Psychology of constitutional Differences , 1941) hanno portato all'identificazione di 3 somatotipi :

- 1) ECTOMORFO
- 2) ENDOMORFO
- 3) MESOMORFO

E' interessante notare come ad ogni biotipo si riconducano caratteristiche fisiche , metaboliche e comportamentali ben determinate generando strategie di allenamento e alimentari per ogni biotipo. Applicare queste strategie significa portare queste persone ad avere maggiori risultati e di conseguenza maggiore motivazione, cosa molto importante per continuare ad allenarsi.

-ECTOMORFO : strutturalmente è longilineo, magro, poco muscoloso e con metabolismo veloce , arti molto lunghi , busto tendenzialmente corto e limitata larghezza delle spalle.



Il suo metabolismo è molto veloce , brucia tutte le calorie ingerite , andando quindi incontro a catabolismo , con il vantaggio che può mangiare tutto quello che vuole senza ingrassare. E' un soggetto non forte (anche a causa delle lunghe leve), pettorale piatto e si affatica molto facilmente. E' un soggetto attivo , molto emotivo.

L'addome e la curva lombare sono piatti, mentre la curva toracica è relativamente evidente ed elevata. Il cingolo scapolare manca di supporto muscolare e le scapole tendono a sporgere posteriormente.

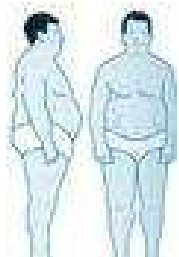
Ha esigenza di irrobustirsi : il catabolismo ci sconsiglia attività cardio. Lo alleniamo 2 o al massimo 3 volte a settimana ricordando che questo tipo ha difficoltà di recupero, lavorando sui grossi gruppi muscolari (gambe , petto , dorso , spalle) e con esercizi pluriarticolari . Vediamo un esempio di allenamento in palestra :

RISCALDAMENTO	10'
CRUNCH	3X15
SQUAT LIBERI	3X10
AFFONDI FRONTALI	3X10 per gamba
PANCA PIANA	3X10
LAT MACHINE AVANTI	3X10
PULLEY	3X10
LENTO AVANTI	3X10
DEFATICAMENTO	10'

Non superare l'ora di tempo. Un giorno alla settimana può essere dedicato ad una attività cardio molto leggera , anche a circuito o ad attività sportiva parallela.

Nel fine settimana inserire un'attività rilassante o consigliare sauna : queste attività stimoleranno la produzione di oppioidi endogeni , sostanze euforizzanti che danno sensazione di benessere e piacere. Per la sua tendenza a bruciare molto è importante regolarizzare l'apporto calorico con due spuntini (uno a base di yogurt e uno a base di frutta) da aggiungere ai pasti principali. Incrementare l'apporto di grassi omega 3 e 6. La sera prima di dormire consigliare tisana rilassante.

-ENDOMORFO : massiccio e brevilineo con metabolismo lento spesso accompagnato da insulino-resistenza (che facilita l'accumulo di grasso) , arti corti e muscolosi , con prevalenza di addome sul torace e collo molto grosso. Fisicamente molto forte , con grosse masse muscolari , di frequente coperto da strato lipidico.



E' un soggetto tranquillo , riflessivo , testardo , ma anche tenace se ben stimolato. Caratterialmente affettivo, espansivo, estroverso, in genere allegro, di compagnia e alla ricerca di gruppi numerosi.

Ha esigenza di mantenere la massa muscolare e ridurre il grasso : si consiglia 1/2 x settimana di allenamento con i pesi e 2 volte la settimana attività cardio-fitness.

Alternare esercizi pluriarticolari con esercizi di isolamento perché il sovrappeso causa già stress meccanici articolari. Molto utili gli allenamenti a circuito. Vediamo un esempio di allenamento in palestra :

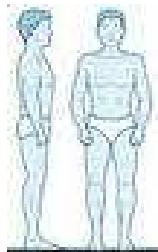
PROPOSTA A		PROPOSTA B	
BIKE	10'	<u>CARDIO FIT TRAINING:</u>	
CRUNCH	3X15	CARDIO	15'
LEG PRESS	3X12/15	SCLANCI DIETRO	1X15
SLANCI GAMBA 90°	3X15	CRUNCH	1X15
ADDUTTORI	3X15	ALZATE LATERALI	1X15
LAT MACHINE AVANTI	3X15	CARDIO	5'
CROCI MANUBRI	3X15	ABDUTTORI	1X15
LENTO MANUBRI	3X15	CRUNCH INVERSO	1X15
ALZATE LATERALI	3X15	PECTORAL MACHINE	1X15
BIKE	10'	CARDIO	5'
		ADDUTTORI	1X15
		CRUNCH	1X15
		LEG PRESS	1X15
		CARDIO	5'
		STANDING GLUTEUS	1X15
		CRUNCH	1X15
		LAT MACHINE DIETRO	1X15
		CARDIO	15'

Vista la tipologia di carattere e le esigenze possiamo consigliare corsi di gruppo quali ad esempio walking, dopo un periodo di adattamento in palestra.

Altri consigli per dimagrire sono :

- Mangiare proteine, frutta e verdura
- Fare 5/6 pasti al giorno
- Molta attività fisica
- Evitare di mangiare a tarda ora la sera

-MESOMORFO : atletico e armonico , con metabolismo equilibrato. Arti proporzionati con prevalenza di torace su addome.



E' in genere una persona forte , con ottime capacità di recupero e poca predisposizione agli infortuni.

Soggetto equilibrato ma a volte può eccedere nella sicurezza di se : meglio consigliare attività di relax.

Può mangiare praticamente di tutto ma non si consiglia di mangiare in eccesso più di due volte a settimana.

Caratterialmente è attivo, energico, aggressivo, dominatore.

Vediamo un esempio di allenamento in palestra.

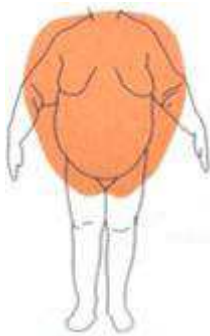
PROPOSTA A	
RISCALDAMENTO	10'
CRUNCH	5X15
LEG PRESS	3X10
LEG CURL	3X10
PANCA PIANA	3X10
CROCI INCLINATE	2X10
LAT MACHINE	3X10
LENTO AVANTI	3X10
BICIPITI MANUBRI	3X10
TRICEPS	3X10
CARDIO	10'

Ogni caratteristica individuata da Sheldon è importante per spiccare in determinate attività sportive tipo :

- ENDOMORFO : sumo, wrestlers
- ECTOMORFO : salto in alto
- MESOMORFO : sollevamento pesi, tennis, sprinter

Possiamo anche distinguere come segue.

Soggetto **ANDROIDE** : in genere tipico dell'uomo ha le seguenti caratteristiche:



- Accumulo di grasso sul tronco : sopra e sotto ombelicale : prevalenza di addome su torace
- Arti inferiori poco sviluppati + busto corto
- Maggiore rischi cardio-vascolare
- Spesso correlato al diabete
- Gli piace il carboidrato ad alto indice glicemico
- Adattamento alla corsa
- Lavoro a circuito su tronco
- Ipertrofia arti inferiori
- Esercizi base

Vediamo un esempio di allenamento in palestra.

PROPOSTA A		PROPOSTA B	
RISCALDAMENTO LIBERO		RISCALDAMENTO LIBERO	
PANCA PIANA	10	LEG PRESS	3X10
LAT MACHINE PRESA INVERSA	10	LEG EXTENSION	3X10
LENTO AVANTI	10	LEG CURL	3X10
CARDIO	7'	STANDING GLUTEUS	3X10
RIPETERE IL CIRCUITO 2/3 VOLTE NO STOP		CALF	3X10
STABILIZZAZIONI SU PALLA	20"	STABILIZZAZIONI FRONTALI	20"
CRUNCH	MAX	STABILIZZAZIONI LATERALI DX	20"
CRUNCH INVERSO	MAX	STABILIZZAZIONI LATERALI SX	20"
AEROBICA	7'	AEROBICA	7'
RIPETERE IL CIRCUITO 2/3 VOLTE NO STOP		RIPETERE IL CIRCUITO 2/3 VOLTE NO STOP	

Eventuale terzo allenamento solo cardio o consigliando un corso aerobico.

Soggetto **GINOIDE** : in genere tipico delle donne , il grasso in zona fianchi e glutei e meno facilmente metabolizzabile in quanto serbatoio di energia per il parto , quindi preservato dall'organismo.



- Accumulo di grasso in zona trocanterica (accumulo su fianchi e glutei)
- Problematiche circolatorie : stasi linfovenosa: lavorare propriocettività piede
- Lavorare il torace per armonizzare
- Rinforzo larghi dell'addome
- Predisposto ipertrofia arti inferiori : lavorare con aerobica e a circuito , sconsigliati esercizi base per arti inferiori
- Predisposizione cellulite
- Iperlordosi
- Mangiare pochi latticini freschi : > ritenzione idrica

PROPOSTA A		PROPOSTA B	
CARDIO	20'	CARDIO	20'
STABILIZZAZIONI SU PALLA	2'	STEP UP	15
PROPRIOCETTIVIA	4X15"	CRUNCH	15
STACCHI DINAMICI	15	SLANCI PER GLUTEI	15
REMATORE BILANCERE	15	CRUNCH	15
SQUAT	15	ADDUTTORI	15
LENTO AVANTI	15	CRUNCH	15
CRUNCH OBLIQUI GAMBE TESE ALTE + BRACCIA		CARDIO 5' + RIPETERE 3 VOLTE no stop	
TESE	10+10	LAT MACHINE	10
Eeguire il circuito 3/5 volte no stop		LENTO MANUBRI	10
CARDIO	20'	CROCI MANUBRI	10

	FRENCH PRESS	10
	RIPETERE CIRCUITO 3 VOLTE NO STOP	
	CARDIO	10'

Se le vostre clienti sentono la gamba grossa o gonfia a fine allenamento le cause possono essere diverse:

- eccesso di volume di allenamento o elevata frequenza determinano aumento di cortisolo e prolattina che determinano un aumento della ritenzione idrica.
- Se si beve poca acqua il nostro corpo nel momento in cui si è in deplezione di acqua diventa restio a cederla e incrementa la ritenzione.

Gli allenamenti proposti possono essere elaborati in tanti altri modi, cercando di rispettare sempre le linee guida e soprattutto i desideri del cliente.

Cercare di dare soddisfazione e risultati al vostro cliente, solo così continuerà ad esserlo!

Prof. Mazza Manuele
manuele.mazza@libero.it